

緑茶とレモンがアクセントに♪



緑茶のはちみつレモンゼリー

食推さんの

おうちでヘルシークッキング[®]38

骨太レシピ

カルシウム 21mg
骨のもとになる

ビタミンC 31.5mg
カルシウムの吸収促進

エネルギー：87kcal
食塩相当量：0g

～緑茶のはちみつレモンゼリー～

【材料（2人分）】

| | |
|---------|-----------|
| 緑茶 | 300ml |
| A 粉ゼラチン | 5g |
| 水 | 大さじ1 |
| レモン | 1/2個（45g） |
| はちみつ | 大さじ2 |

【作り方】

1. Aを合わせてふやかしておく。
2. 小鍋に緑茶を温め、1を入れて火を止めて溶かす。保存容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
3. レモンは薄いいちょう切りにし、耐熱容器に入れる。はちみつを加えてラップをして、電子レンジ（600w）で30秒加熱して、冷蔵庫で冷やす。
4. 2をスプーンですくって器に盛り、3をかざる。

